

***JURNAL PENDIDIKAN***

**PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK MELALUI SENAM IRAMA ANAK  
TUNAGRAHITA KELAS V DI SLB/C DHARMA WANITA  
LEBO SIDOARJO**

**Diajukan Kepada Universitas Negeri Surabaya  
Untuk Memenuhi Persyaratan Penyelesaian  
Program Sarjana Pendidikan Luar Biasa**



Oleh :

Sutji Murtiningsih

081044295

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN LUAR BIASA  
2013**

# **PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK MELALUI SENAM IRAMA ANAK TUNAGRAHITA KELAS V DI SLB/C DHARMA WANITA LEBO SIDOARJO**

**Sutji Murtiningsih**

**( Mahasiswa PLB-FIP Universitas Negeri Surabaya, e-mail.....@yahoo.co.id)**

**The research is conducted in SLB Dharma Wanita Lebo Sidoarjo with the number of student as much as people, 1 male student and two female students on movement and rhytm lesson. And the findings of the study showed an increase in the ability to apply gymnastics movement and rhythm on physical education learning exercise and health for the fifth grade mental retardation student of SLB Dharma Wanita Lebo Sidoarjo. The result shows when the learning activities take place. The data collection method used in this study is the observation and documentation method. The data is obtained and analyzed by qualitative-descriptive approach. The result showed that during pre-action, there was a 46% increase in motor skills through gymnastics and rhythm towards the fifth grade of mental retardation students of SLB Dharma Wanita lebo Sidoarjo. After the action on the second cycle. The result increase to 96%. The conclution of study is that learning physical education and health can improve motor skills toward the fifth grade mental retardation students of SLB Dharma Wanita Lebo Sidoarjo.**

**Key word : Motion Skills, Exercise and Rhythm, Mental Retardation Students.**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah salah satu wadah yang tepat untuk menghasilkan sumber daya manusia dimana pemerintah membuka berbagai satuan pendidikan di negara ini tanpa terkecuali termasuk Pendidikan Luar Biasa, karena Pendidikan merupakan suatu cara yang paling tepat untuk mengembangkan dan meningkatkan sumber daya manusia. Salah satu usaha untuk meningkatkan

mutu pendidikan itu sendiri baik pendidikan formal maupun pendidikan non formal disegala bidang kiranya sangat tepat bila hasil pendidikan benar-benar dapat dirasakan manfaatnya dan dapat memenuhi kebutuhan mereka yang dianggap kurang normal atau berkelainan,

Pembelajaran Jasmani dan olahraga dan kesehatan merupakan

bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, sosial, penalaran, emosional, tindakan moral serta pola hidup sehat. Bagi anak berkebutuhan khusus, khususnya anak tunagrahita yang memiliki kekhususan secara mental dan fisik, program pendidikan jasmani dan rohani ditekankan pada pemenuhan kebutuhan anak akan gerak terutama untuk melatih kemampuan melakukan yang masih dimiliki anak, dimana ketika anak berhasil melakukan berbagai keterampilan gerak dan diuji kemampuan tubuhnya, perasaan positif dan percaya diri akan berkembang, hal ini menumbuhkan kepercayaan diri anak tuna grahita dalam bersosialisasi dengan lingkungannya.

Menurut Somantri (2005:103), yang dimaksud dengan anak tunagrahita adalah anak yang mempunyai kemampuan intelektual dibawah rata-rata. Atau anak yang kecerdasannya jauh di bawah rata-rata dan ditandai oleh keterbatasan intelegensi dan ketidakcakapan dalam interaksi sosial.

Dari permasalahan yang perlu diperhatikan salah satunya adalah mengenai hambatan dalam keterampilan *gross motor* dan *fine motor* sehingga sulit mencapai gerak dalam perkembangan normal (Delpie, 2009:291).

Guru sebagai pengajar dan pendidik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan setiap upaya pendidikan. Dalam proses pembelajaran siswa dan guru dituntut memiliki multi peran, sehingga mampu menciptakan kondisi belajar mengajar yang efektif, guru harus mampu menciptakan kondisi belajar yang efektif, guru harus meningkatkan kesempatan belajar bagi siswa dan meningkatkan mutu mengajarnya. Makin banyak siswa yang aktif dalam belajar, makin tinggi prestasi yang dicapai. Dalam mengajar guru harus mampu merencanakan program pengajaran dan sekaligus melakukannya dalam bentuk interaksi belajar mengajar.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi anak berkebutuhan khusus, khususnya anak tunagrahita yang memiliki kelainan mental dan fisik ditekankan pada pemenuhan kebutuhan anak akan gerak terutama untuk melatih kemampuan

mengikuti gerak dalam pembelajaran . Dimana kemampuan mengikuti gerak dan irama peranannya dalam mengikuti pembelajaran yang nantinya sangat bermanfaat bagi anak tunagrahita dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Menurut pendapat Abdullah (1996:3) yang dikutip oleh Furqon dalam bukunya Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjas dijelaskan bahwa pendidikan jasmani adaptif adalah “ Pendidikan melalui program aktivitas jasmani yang dimodifikasi untuk memungkinkan individu dengan kelainan memperoleh kesempatan untuk berpartisipasi dengan aman, sukses, dan memperoleh kepuasan”.

Kemampuan motorik pada anak tunagrahita adalah gerak khusus yang menggunakan motorik halus (*fine-motor*) dan gerak menyeluruh dengan menggunakan otot-otot besar (*gross motor*), sehingga intervensi pembelajaran dapat dilakukan melalui pola gerak dalam permainan sederhana bersifat terapeutik. Delpie (2006:64)

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SLB Dharma Wanita Lebo kelas V, anak tunagrahita dalam melakukan gerakan kedua tangan kurang optimal hal ini bisa dilihat ketika dalam

pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada kegiatan senam banyak siswa kesulitan untuk melakukan gerakan. Terutama menggerakkan kedua tangan.

Anak dapat melakukan gerakan tangan terbatas pada melakukan gerak tangan lurus dengan lengan. Jika melakukan gerak tangan diatas kepada anak tidak dapat melakukannya.

Berpijak pada permasalahan diatas guru perlu mencari solusi yang dapat membantu menyelesaikan permasalahan anak tunagrahita dalam melakukan gerak menggunakan kedua tangan sebagai salah satu alternatif adalah dengan mengaplikasikan senam dan irama kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam dan irama ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tanpa alat. Alat yang sering digunakan adalah tongkat, bola, pita dan topi.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “ Peningkatan kemampuan gerak tangan melalui senam

dan irama siswa tunagrahita kelas V Di SLB/C Dharma Wanita Lebo Sidoarjo.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengkaji peningkatan kemampuan gerak tangan Anak Tunagrahita melalui senam dan irama di SLB/C Lebo kelas V.

#### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengkaji dan mendeskripsikan peningkatan kemampuan gerak anak tunagrahita kelas V Di SLB/C Dharma Wanita Lebo.
- b. Untuk mendeskripsikan pelaksanaan senam dan irama dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan.
- c. Untuk menganalisis dan mendeskripsikan peningkatan kemampuan gerak tangan anak tunagrahita melalui senam dan irama.

Menurut Delpie (2006:67) mengemukakan bahwa pendekatan yang dipergunakan dalam pembelajaran senam dan irama dapat dilakukan secara

psikososial, intervensi fisik, dan pemberian tugas-tugas kegiatan yang umumnya tidak menyimpang dengan keterampilan-keterampilan fungsional yang ada dalam kurikulum.

Selanjutnya menurut Smith, et al dan Patton, JR dalam Delphie (2006:68) menyatakan bahwa : senam dan irama merupakan salah satu intervensi yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak anak tunagrahita hal ini sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan geraknya yang berpengaruh pada proses pembelajaran. Hal ini dapat dilakukan secara psikososial, intervensi fisik, dan pemberian tugas-tugas kegiatan yang umumnya tidak menyimpang dengan keterampilan-keterampilan fungsional yang ada dalam kurikulum dengan tujuan untuk meningkatkan mobilitas dan integrasi sensori sehingga pencapaian kemampuan gerak secara menyeluruh pada anak tunagrahita dapat lebih maksimal.

Biasanya anak tunagrahita mempunyai kelainan penyerta, seperti spastik, autism, hiperaktif, atau kesulitan belajar. Oleh karena itu guru kelas perlu memperhatikan karakteristik yang spesifik tersebut, selain perkembangan

kognisi dan sosial siswa. Perkembangan kognisi dan sosial meliputi perkembangan pada tingkat sensorimotor, akademik, kemampuan berbahasa, keterampilan mengurus diri sendiri, pemahaman terhadap konsep diri, kemampuan berinteraksi sosial dan menumbuhkan rasa kreativitas.

Adanya kesulitan-kesulitan pada tingkat kemampuan tersebut maka suatu program pembelajaran. Tujuan pengaplikasian gerak dan irama dalam pembelajaran bagi anak tunagrahita, adalah pencapaian sasaran perilaku yang perlu dikembangkan melalui proses pembelajaran dengan melalui intervensi dan penggunaan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa yang bersangkutan. Khususnya perkembangan gerak yang ada pada diri setiap siswa.

Kemampuan melakukan gerak tangan anak tunagrahita yang ada dilapangan masih sangat kurang, hal ini dipengaruhi oleh intelegensi yang dimiliki anak tunagrahita yang rendah dan sekaligus dalam aspek pemahaman juga sangat rendah, sehingga sangat mempengaruhi kemampuan geraknya. Menurut Somantri (2006:108) mengemukakan bahwa kemampuan gerak

anak tunagrahita dalam perkembangannya tidak secepat anak normal dan berada setingkat lebih rendah dibandingkan dengan anak normal, serta diperlukan latihan-latihan yang intensif sebagai latihan gerak fundamental, sekaligus meningkatkan kekuatan otot anak tunagrahita.

Dari beberapa uraian para pakar diatas dapat peneliti simpulkan bahwa kemampuan anak tunagrahita dalam melakukan gerak tangan tidak sama dengan anak normal, pada umumnya berada dibawah anak normal walaupun secara fisik penampilan anak tunagrahita tidak jauh berbeda dengan anak normal. Dalam hal kemampuan melakukan gerak tangan anak tunagrahita banyak mengalami kendala yang sangat berarti sehingga anak tunagrahita memerlukan bimbingan khusus dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan geraknya. Diantaranya melalui pelatihan senam irama.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan tindakan kelas dengan menggunakan desain model J. Ebbut (Kemmis dan Taggart, 1988). "Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang

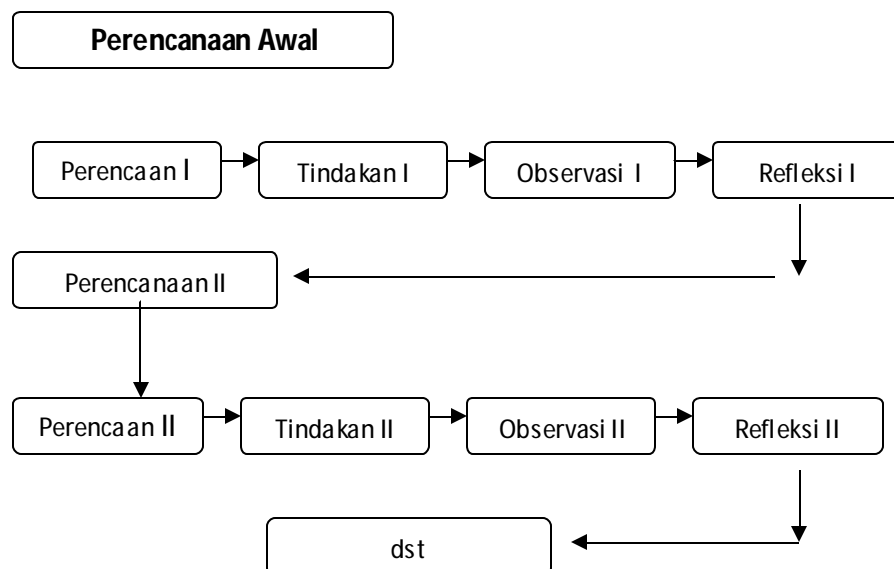
mengkombinasikan prosedur penelitian dengan tindakan yang dilakukan dalam usaha seseorang untuk memahami apa yang sedang terjadi sambil terlibat dalam sebuah proses perbaikan dan perubahan” Hopkins (dalam Wiraatmadja, 2005:11)

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini

untuk mengatasi suatu permasalahan yang terjadi didalam kelas.

Adapun desain pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini terbagi menjadi empat tahap, yaitu :

1. Tahap melihat kondisi lapangan
2. Tahap merumuskan masalah dilapangan
3. Tahap merumuskan solusi atau penerapan
4. Implementasi



#### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Observasi.

Observasi digunakan untuk mengamati kegiatan anak pada waktu proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Observasi adalah pengamatan yang meliputi kegiatan pemusatan perhatian

terhadap suatu obyek dengan menggunakan seluruh alat indera (Arikunto, 2002:133). Dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi karena observasi merupakan suatu pengamatan yang melibatkan panca indera, sehingga dapat digunakan sebagai metode pengumpulan data yang akurat sehingga penelitian akan memperoleh

- Perhatian siswa pada saat guru menjelaskan materi
- Keaktifan siswa dalam kegiatan senam dan irama
- Kesungguhan dalam kegiatan senam irama
- Penguasaan materi dalam kegiatan senam irama
- Kemampuan dalam melakukan gerakan dalam senam irama
- Motivasi dalam melakukan senam irama

## 2. Dokumentasi

untuk mencari data siswa di buku induk, b) untuk mencari informasi data yang diperlukan dalam penelitian melalui buku referensi dengan dokumentasi didapatkan data tentang kajian teori yang dibutuhkan dalam penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melakukan gerak tangan melempar dan menangkap bola MY mendapatkan nilai cukup SR mendapatkan nilai cukup dan VM juga mendapatkan nilai kurang.

[illegible]





.2													
.3													
.4													
D. Gerak Tangan													
.1													
.2													
.3													
.4													
.5													
.6													
.7													
.8													
.9													
.10													
n	29			29			18						
ata	20			20			13						
tase	51%			51%			32%						

### 3). Observasi

Kegiatan observasi dilakukan ketika kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung. Aspek yang diamati meliputi aspek pemusatan perhatian anak ketika sedang mengikuti kegiatan belajar dan kemampuan melakukan gerakan yang diajarkan. Adapun hasil observasi yang dilakukan

terhadap siswa yang bernama MY, perhatian anak ketika mengikuti kegiatan belajar cukup sedangkan dalam penguasaan materi baik. Untuk SR perhatian anak ketika mengikuti kegiatan belajar cukup sedangkan dalam penguasaan materi baik. Sedangkan VM perhatian anak ketika mengikuti kegiatan belajar cukup sedangkan dalam

pengusaan materi cukup. Hasil  
 observasi tentang Kemampuan  
 melakukan gerak pada

Pembelajaran Pendidikan  
 Jasmani Olahraga Dan  
 Kesehatan.

Hasil Observasi Kemampuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan  
 Olahraga Kesehatan Anak Tunagrahita Kelas V di SLB dharma Wanita  
 Lebo Sidoarjo (siklus I)

No	Nama Subyek	Aspek yang diamati	
		Perhatian anak	Kemp. mlkn. Ger.
1	MY	2	3
2	SR	2	3
3	VM	2	2

#### 4) Refleksi

Sebagai refleksi atas temuan  
 pada siklus I pertemuan I,  
 pelaksanaan tindakan didiskusikan  
 dengan guru pendidikan jasmani  
 Olahraga dan kesehatan untuk  
 menemukan keberhasilan dan  
 kegagalan yang muncul selama  
 kegiatan belajar mengajar dengan  
 mengacu pada instrument  
 penelitian. Proses belajar anak  
 dibahas dengan teman guru  
 kemudian dievaluasi sebagai bahan

pertimbangan tindakan perbaikan  
 pada tahap pelaksanaan berikutnya.

Berdasarkan hasil refleksi  
 ditemukan ketidakberhasilan siswa  
 semuanya pada siklus I pertemuan  
 I, karena kemampuan melakukan  
 gerak tangan masih rendah  
 walaupun meningkat sedikit  
 dibandingkan pada saat pra  
 tindakan. Kelebihan pelaksanaan  
 siklus I pertemuan I adalah dengan  
 mengaplikasikan senam dan irama  
 pada pembelajaran pendidikan  
 jasmani olahraga dan kesehatan.

Dengan demikian perlu dilaksanakan perbaikan agar terjadi peningkatan kemampuan dalam melakukan gerak.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan penelitian pengaplikasian gerak dan irama pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk meningkatkan kemampuan gerak tangan pada anak tunagrahita kelas V di SLB/C Dharma wanita Lebo Sidoarjo, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

“ Pembelajaran dengan mengaplikasikan gerak dan irama bagi anak tunagrahita dapat meningkatkan kemampuan gerak tangan, pada siklus II pertemuan II “.

### **Saran**

Sesuai dengan kesimpulan tersebut, diajukan beberapa saran yang dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan gerak tangan anak tunagrahita melalui gerak dan irama. Adapun saran yang diajukan sebagai berikut :

#### **1. Bagi Guru**

Sebaiknya guru mengaplikasikan gerak dan irama dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Karena dengan mengaplikasikan gerak dan irama terbukti dapat meningkatkan kemampuan gerak tangan .

#### **2. Bagi Orang tua**

Orang tua sebaiknya ikut serta mengajarkan atau melatih secara langsung berbagai kegiatan dengan mata pelajaran yang diajarkan..... disekolah saat di rumah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : Rineka Cipta.

Arikunto, S dkk , 2012, *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta:PT Bumi Aksara

- Amin, Moh 1995. *Ortopedagogik anak Tunagrahita*. Bandung: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Abdurrahman, Mulyono, 2006 *Pendidikan Bagi Anak berkesulitan Belajar*, Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- AqibZainal dkk, 2011, *Penelitian Tindakan Kelas*, Bandung:CV. YRama Widya
- Assjari. 1997. *Ortopedagogik Anak Tunadaksa*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Delphie Bandi, 2006, *Pembelajaran Anak Tunagrahita*, Bandung : Refika Aditama
- Delphie Bandi, 2009, *Pembelajaran AnakBerkebutuhan Khusus Dalam Setting Pendidikan Inklusi*, Sleman: KTSP
- Depdiknas, 2006, *Standar kompetensi Dan Kompetensi Dasar Sekolah Dasar luar Biasa Tunagrahita Ringan (SLB C)*, Jakarta
- Nurhasan, 2005 *Petunjuk Pendidikan Jasmani* ,Surabaya : Unesa University Press
- Natawidjaya, Rohman & Alimin, Zainal, 2006, *Penelitian Bagi Guru Pendidikan Luar Biasa*, Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Noor, Juliansyah, 2011, *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah*, Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Rahardja, Djadja dkk. 2010. *Pengantar Pendidikan Luar Biasa (Orthopedagogik)*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Sukidin, Basrowi. 2002. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta : Insan Cendekia
- Saebani, Beni Ahmad, 2008, *Metode Penelitian*, Bandung : Pustaka Setia
- Tanjung, Bahdin Nur & Ardial, 2005, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (Proposal, Skripsi, dan tesis) Dan mempersiapkan diri menjadi penulis artikel ilmiah*, Jakarta : Prenada Media